

卵アレルギー用レシピ

厚焼き卵風

※見た目は卵焼き！白身魚でたんぱく質を補います。



〈材 料〉4人分

・ 白身魚	40g
・ 南瓜	15g
・ 片栗粉	5g
・ だし汁	15g
・ 砂糖	1g
・ 醤油	0.5g
・ 塩	0.1g

〈作り方〉

- ① 南瓜は皮をむき適当な大きさに切り、蒸しておく。
- ② 白身魚は骨と皮を除き、フードプロセッサーに入れ、
①の南瓜、だし汁、砂糖、醤油、塩、片栗粉を加え
混ぜ、ペースト状の生地を作る。
- ③ 流しかんに入れ、蒸し器で20分くらい加熱する。
- ④ 表面にガスバーナーで焼き目をつける。
(ガスバーナーなければオーブンまたはトースター
で焼くとよい)
- ⑤ 蒸しあがり後、冷まして切るときれいに切り分けら
れます。